

Balklemmen



Werpen, vangen en rollen
Springen en landen

Lesverloop

De sporter met de bal rolt de bal naar de andere sporter. Die stopt de bal door hem tussen de voeten te klemmen. Hij springt enkele keren met de bal tussen de voeten en rolt de bal terug naar zijn partner die dezelfde oefening doet.

Organisatie & materiaal

Per 2 met het aangezicht naar elkaar.
1 sporter heeft een bal.



bekijk de video op
@multiminuten

Ballen

Variatie of uitbreiding

- Met de bal geklemd tussen de voeten, omdraaien, op de rug gaan liggen en de bal over je hoofd doorgeven of gooien.
- 1 sporter klemt de bal tussen de voeten en springt rond. De andere sporter probeert de bal af te pakken.
- 1 sporter zit neer en klemt de bal tussen de voeten. De andere sporter probeert de bal af te pakken.

